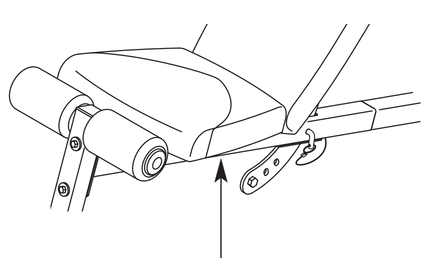
WEIDERPRO™ 255 L

www.weiderfitness.com

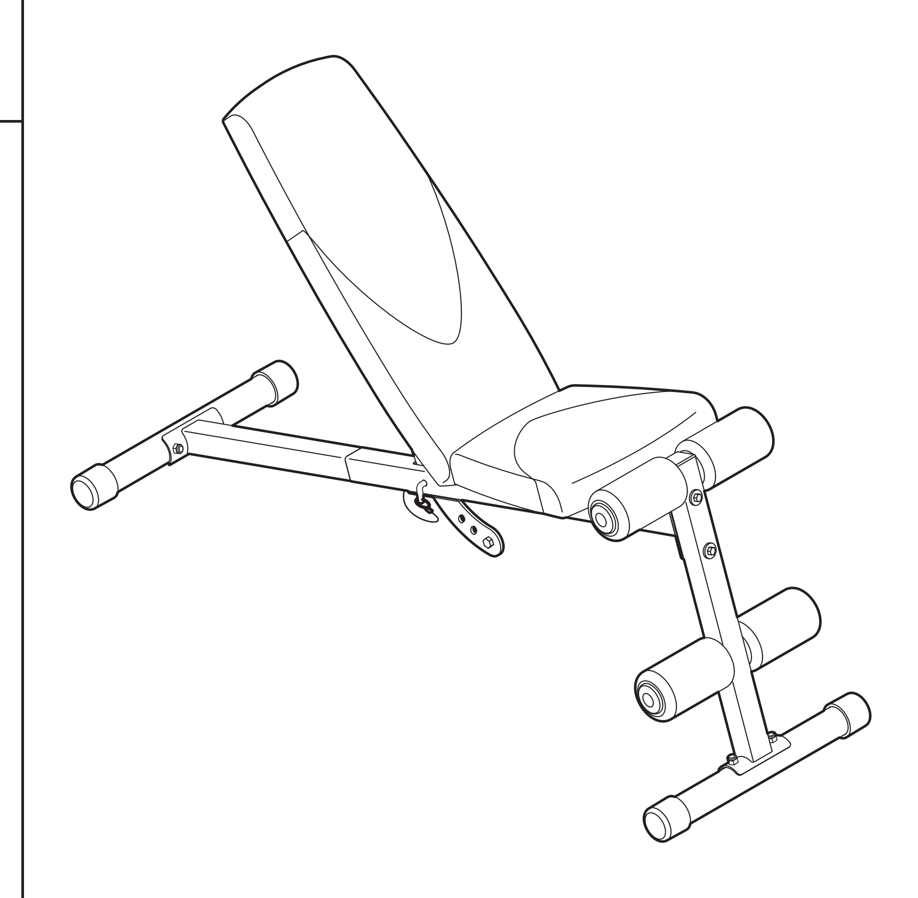
Nº de Modelo WEBE49310.0
Nº de Serie ___________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



Calcomanía con el Número de Serie (debajo del asiento)

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Si tiene preguntas, o si faltan piezas o están dañadas, **NO SE COMUNIQUE CON LA TIENDA; por favor comuníquese con el Servicio al Cliente.**

IMPORTANTE: Por favor registre este producto (vea la garantía limitada en la contraportada de este manual) antes de comunicarse con el Servicio al Cliente.

LLAME GRATIS AL:

1-877-992-5999

Lun.–Vier., 6 a.m.–6 p.m. Tiempo de las Montañas
Sab. 8 a.m.–4 p.m. Tiempo de las Montañas

PÁGINA DE INTERNET:
www.wesloservice.com

⚠ PRECAUCIÓN

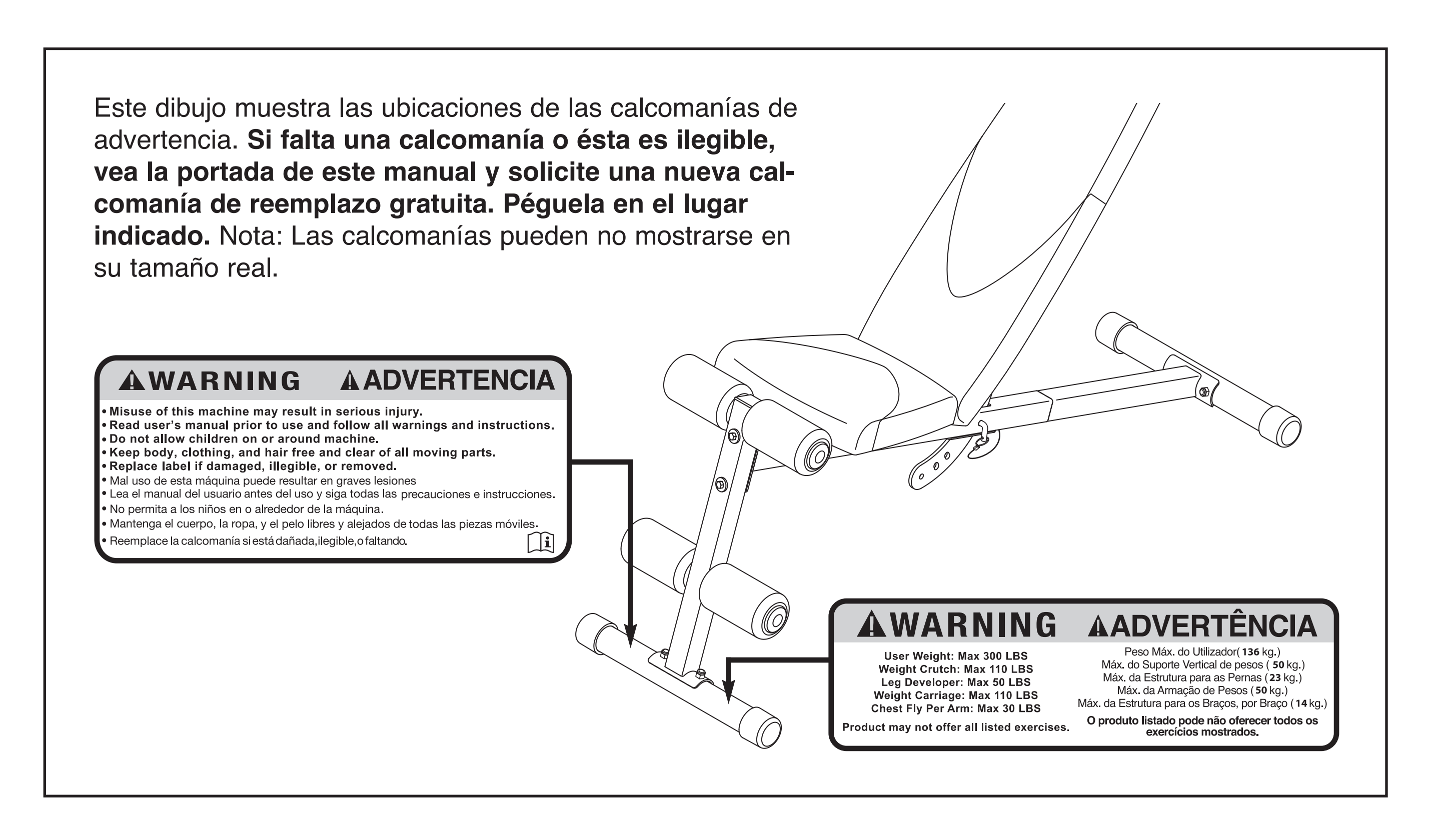
Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



WEIDER PRO es una marca de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su banco de pesas, antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Lea las instrucciones en este manual y todas las advertencias que están sobre el banco de pesas antes de usarlo.**

3. **Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados acerca de todas las precauciones.**

4. **El banco de pesas está diseñado solamente para uso doméstico. No use el banco de pesas en entornos comerciales, de alquiler, o institucionales.**

5. **Mantenga el banco de pesas bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No guarde el banco de pesas en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

6. **Coloque el banco de pesas sobre una superficie nivelada, con una estera debajo de éste para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre alrededor del banco de pesas para montarlo y usarlo.**

7. **Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y las mascotas alejados del banco de pesas en todo momento.**

9. **El banco de pesas ha sido diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 136 kg y un peso máximo total de 186 kg. No use más de 50 kg de peso cuando utilice el banco de pesas. Nota: El banco de pesas no incluye las pesas.**

10. **Use ropa deportiva mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el banco de pesas. Use siempre calzado atlético para proteger sus pies.**

11. **Asegúrese siempre de que el pasador de seguridad esté completamente insertado dentro de la armadura y dentro del soporte de pivote antes de usar el banco de pesas.**

12. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de pesas versátil WEIDER PRO™ 255 L. El banco para pesas 255 L está diseñado para ayudarle a desarrollar los grupos mayores de músculos de la parte superior del cuerpo. Si su meta es tonificar su cuerpo, desarrollar y fortalecer el tamaño de sus músculos dramáticamente, o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el banco de pesas. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

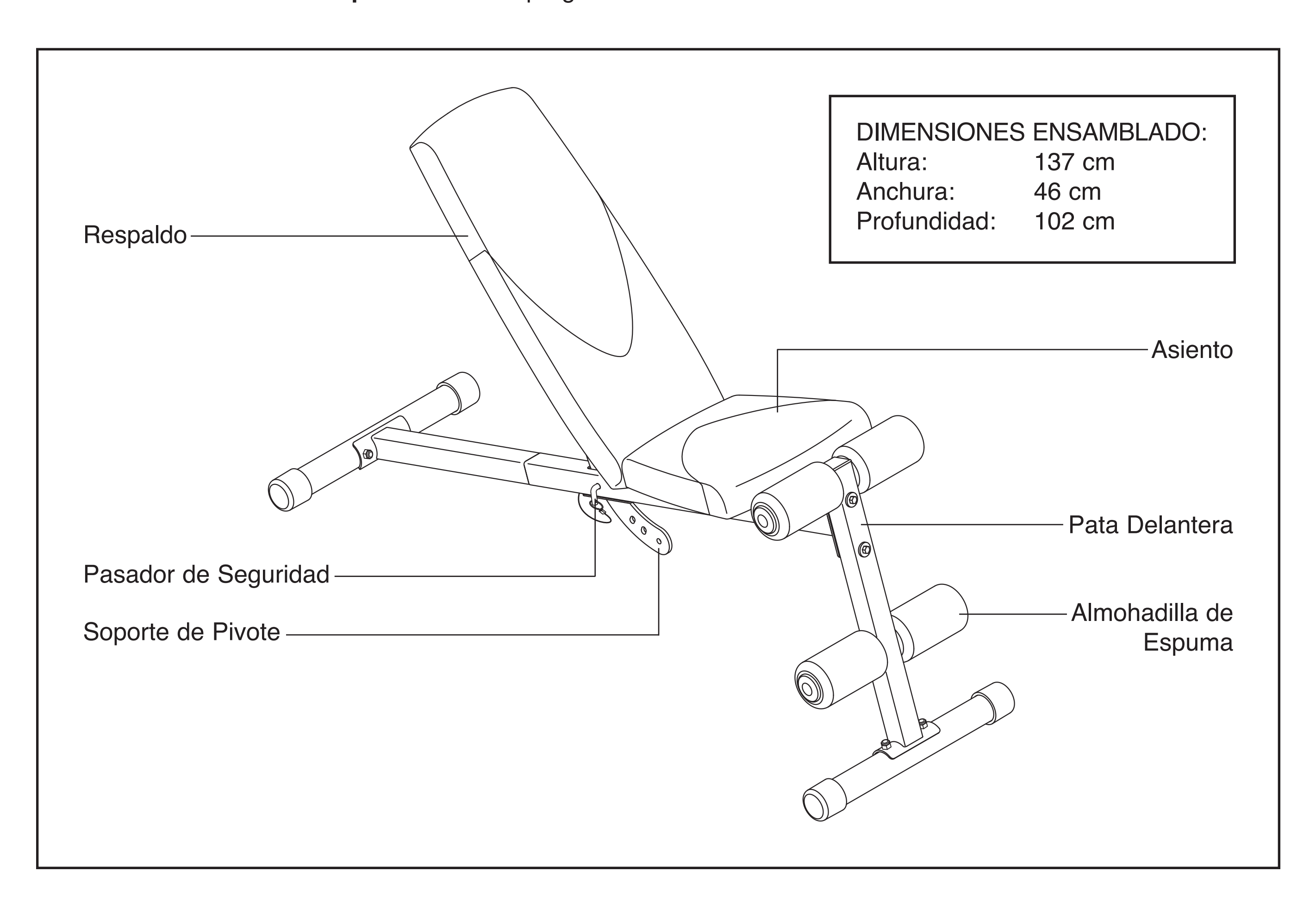
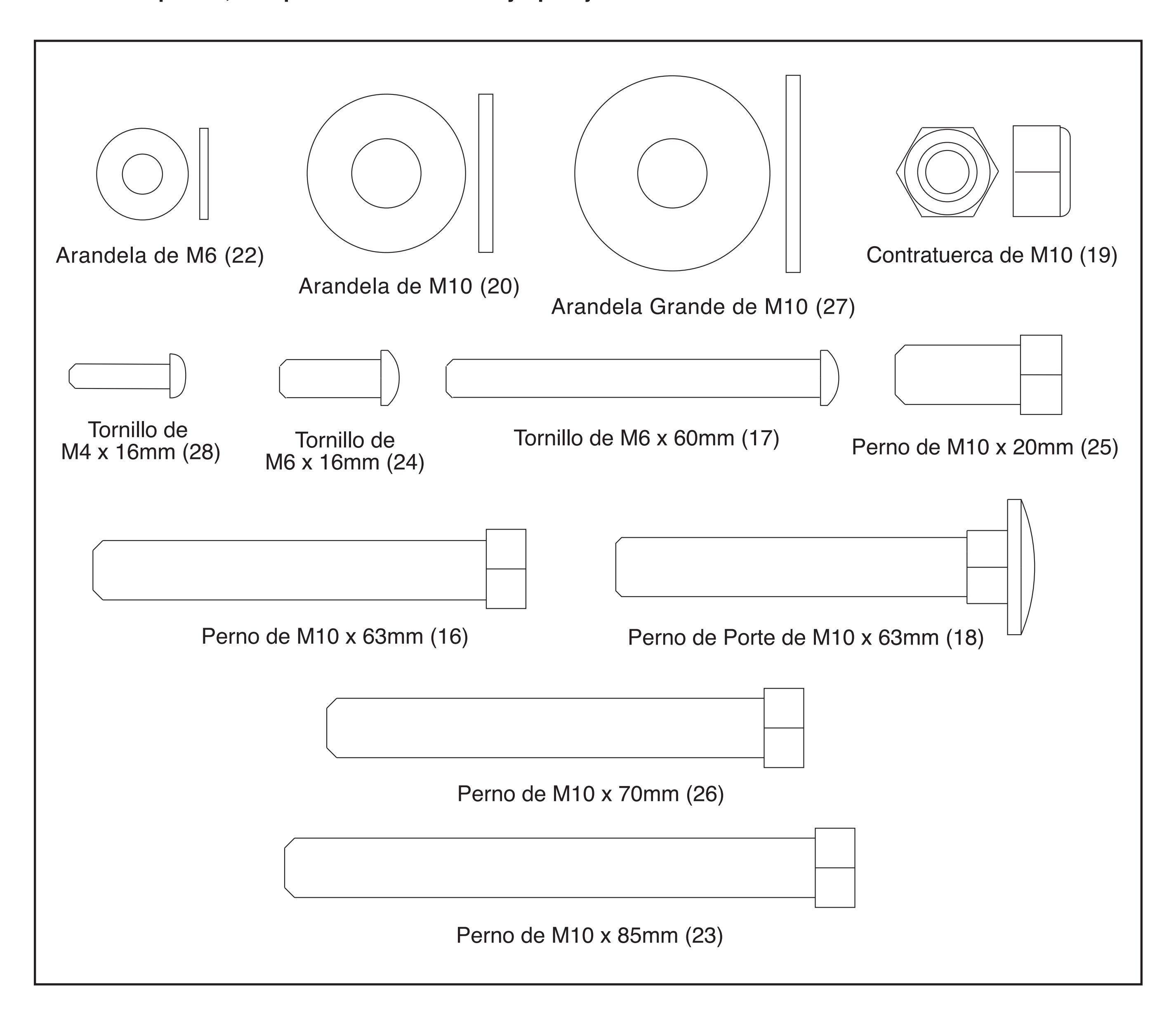


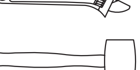
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual.**Nota: Algunas piezas pequeños pueden haberse prefijado. Si algúna pieza no se encuentra en el kit de piezas, compruebe si no ha sido ya prefijado.**

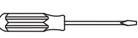


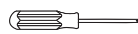
MONTAJE

- **Para contratar a un técnico autorizado para ensamblar su banco de pesas en su casa, llame al 1-800-445-2480.**
- **Se necesitan dos personas para el montaje.**
- **Debido a su tamaño y peso, el banco de pesas debe montarse en el sitio donde se va a utilizar. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre para caminar alrededor del banco de pesas durante el montaje.**
- **Coloque todas las piezas en una área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.**
- **Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.**
- **El montaje requiere las siguientes herramientas (no incluidas):**

dos llaves ajustables 

un mazo de goma 

un destornillador estándar 

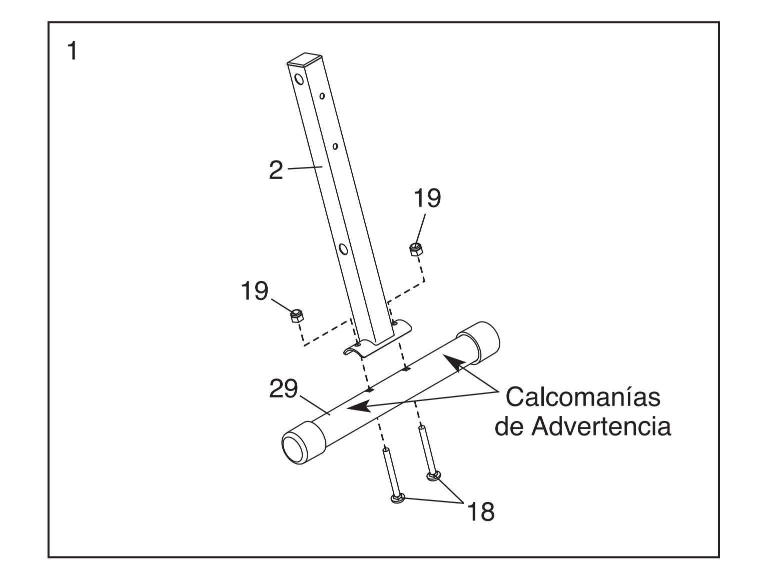
un destornillador estrella 

El montaje puede ser más conveniente si tiene un juego de tomas, un juego de llaves mecánicas de extremo abierto o extremo cerrado, o un juego de trinquetes.

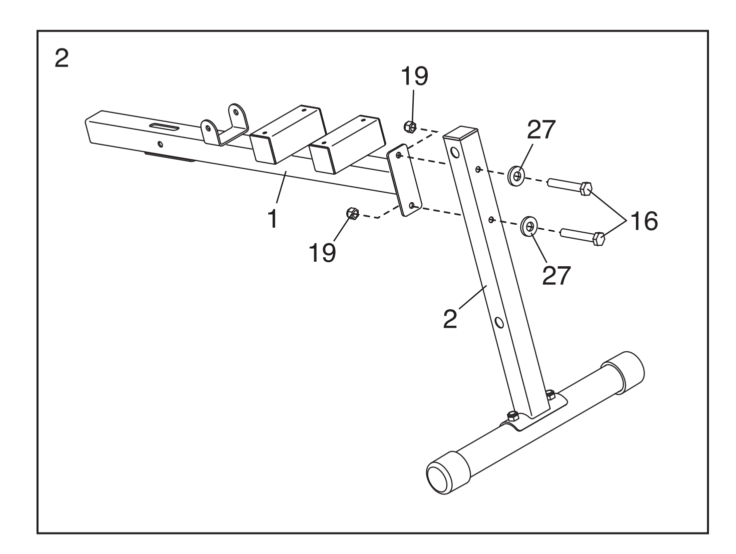
1. **Para facilitar el montaje, lea las instrucciones prácticas que están en el recuadro de arriba.**

   Oriente el Estabilizador Delantero (29) de modo que las calcomanías de advertencia queden hacia arriba.

   Conecte el Estabilizador Delantero (29) a la Pata Delantera (2) con dos Pernos de Porte de M10 x 63mm (18) y dos Contratuercas de M10 (19). **No ajuste las Contratuercas todavía.**

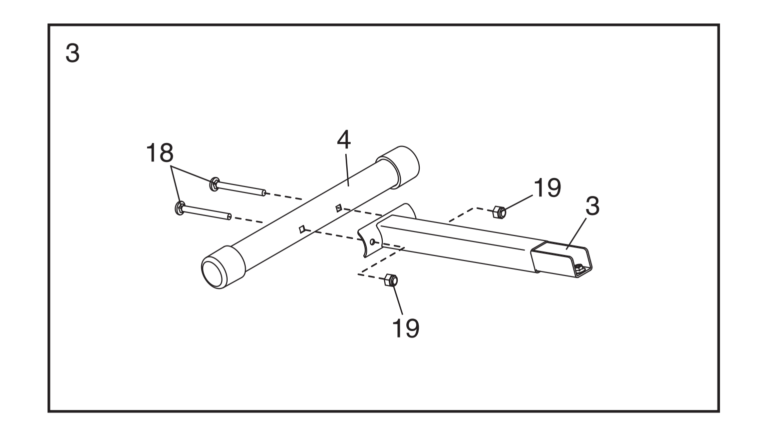


2. Conecte la Pata Delantera (2) a la Armadura (1) con dos Pernos de M10 x 63mm (16), dos Arandelas Grandes de M10 (27) y dos Contratuercas de M10 (19). **No ajuste las Contratuercas todavía.**



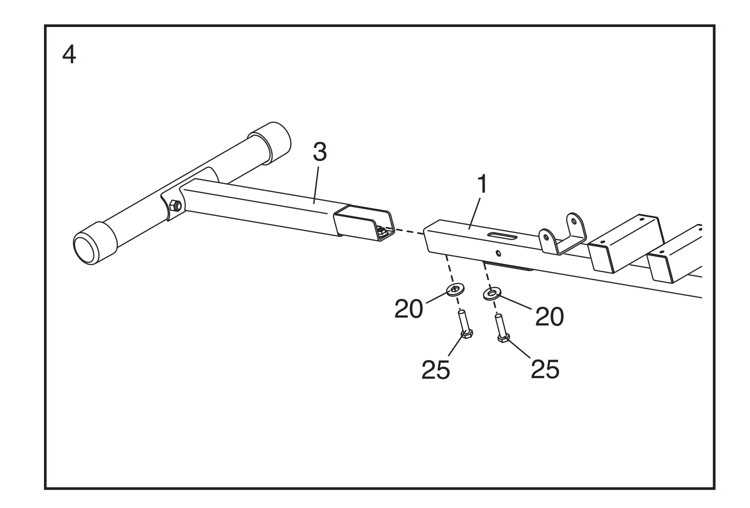
3. Oriente la Pata Trasera (3) como se indica.

   Conecte el Estabilizador Trasero (4) a la Pata Trasera (3) con dos Pernos de Porte de M10 x 63mm (18) y dos Contratuercas de M10 (19). **No ajuste las Contratuercas todavía.**



4. Conecte la Pata Trasera (3) a la Armadura (1) con dos Pernos de M10 x 20mm (25) y dos Arandelas de M10 (20).

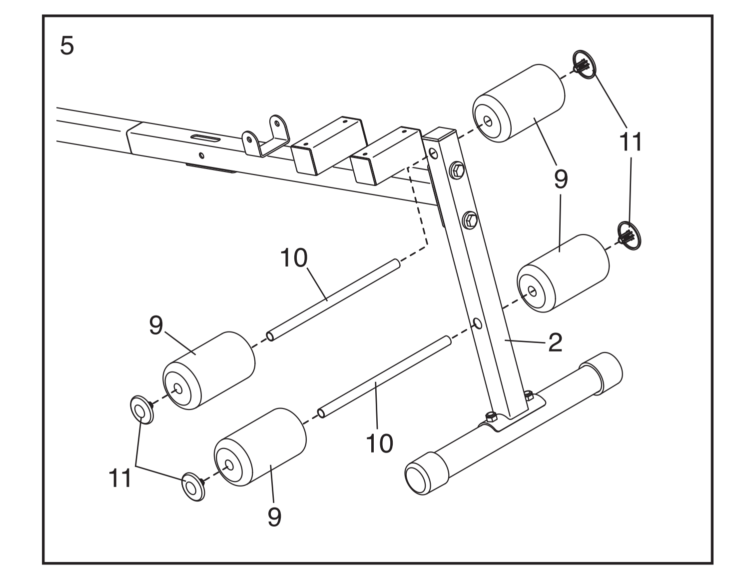
   Vea los pasos 1–3. Ajuste las Contratuercas de M10 (19).



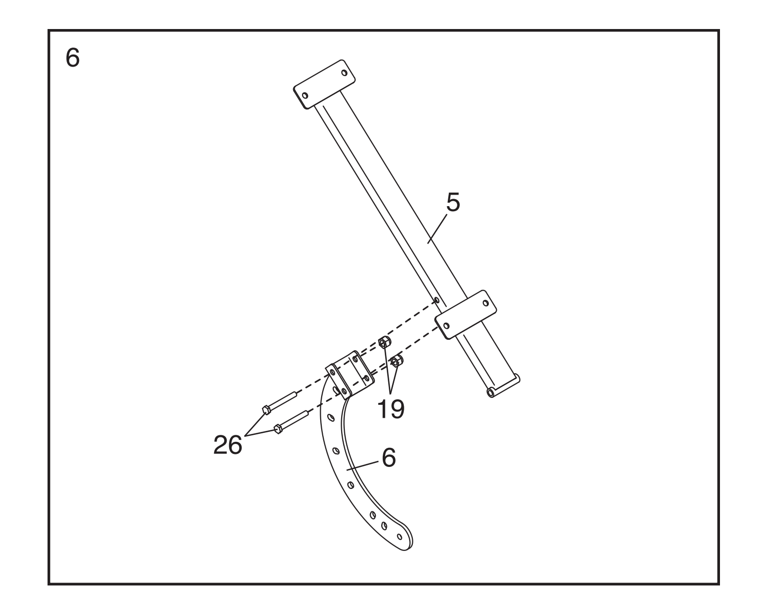
5. Inserte los dos Tubos de la Almohadilla (10) dentro de la Pata Delantera (2).

   Humedezca los extremos de los Tubos de la Almohadilla (10) con agua jabonosa y deslice ambos Almohadillas de Espuma (9) dentro de cada Tubo de la Almohadilla.

   Luego presione una Tapa de la Almohadilla (11) hacia cada Almohadilla de Espuma (9).



6. Conecte el Soporte de Pivote (6) a la Armadura del Respaldo (5) con dos Pernos de M10 x 70mm (26) y dos Contratuercas de M10 (19). **No ajuste las Contratuercas todavía.**

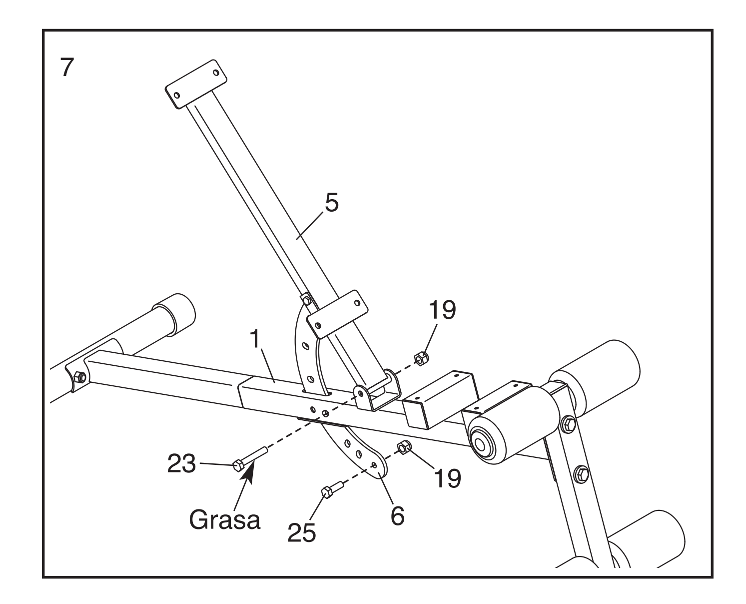


7. Aplique un poco de la grasa incluida a un Perno de M10 x 85mm (23).

   Inserte el Soporte de Pivote (6) dentro de la ranura que está en la Armadura (1). Conecte la Armadura del Respaldo (5) a la Armadura con el Perno de M10 x 85mm (23) y la Contratuerca de M10 (19). **No ajuste de más la Contratuerca, ya que la Armadura del Respaldo deberá poder girar con facilidad.**

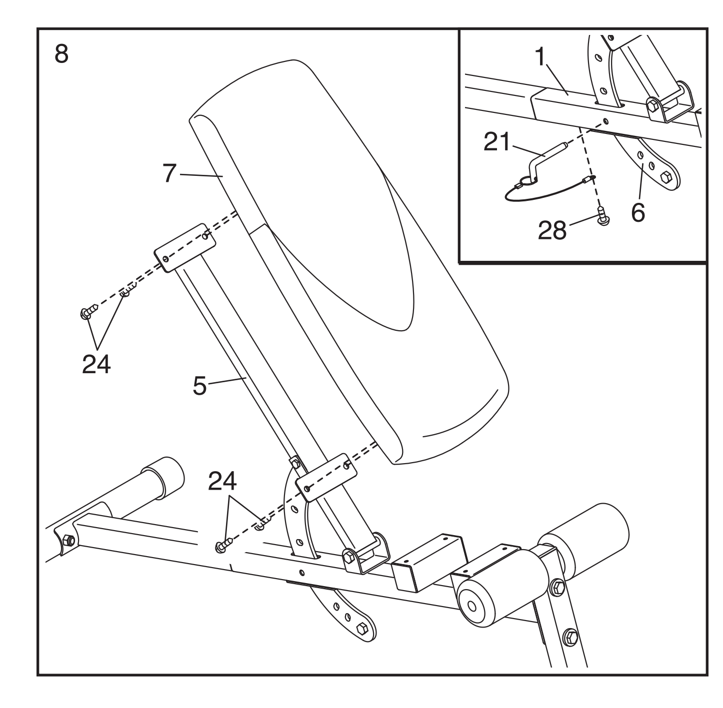
   Luego conecte un Perno de M10 x 20mm (25) y una Contratuerca de M10 (19) al orificio que está en el extremo del Soporte de Pivote (6).

   Vea el pasos 6. Ajuste las Contratuercas de M10 (19).

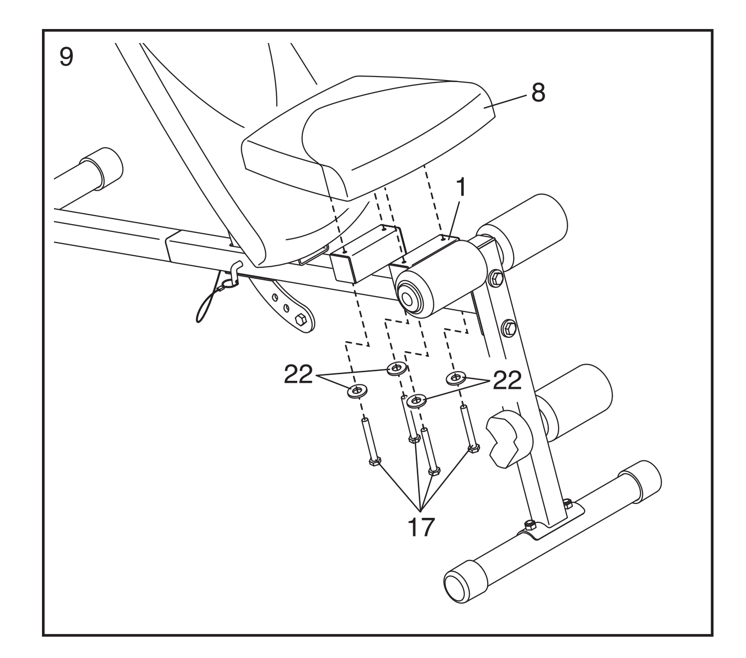


8. Oriente el Respaldo (7) como se indica. Conecte el Respaldo a la Armadura del Respaldo (5) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (24).

   Vea el dibujo interior. Conecte el cable en el Pasador de Seguridad (21) debajo de la Amadura (1) con un Tornillo de M4 x 16mm (28). Luego, inserte el Pasador de Seguridad dentro de la Armadura y dentro del orificio de ajuste en el Soporte de Pivote (6).



9. Conecte el Asiento (8) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos de M6 x 60mm (17) y cuatro Arandelas de M6 (22).



10. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar el banco de pesas.**

AJUSTES

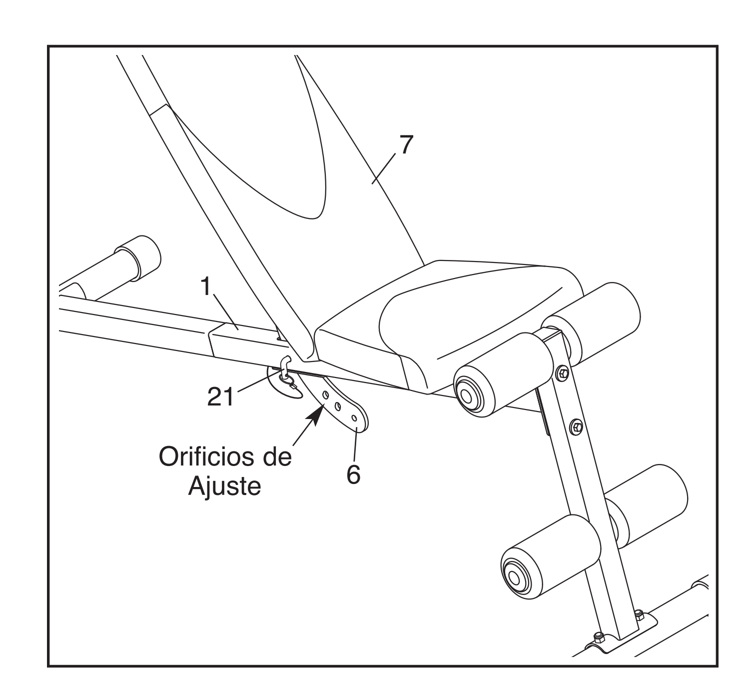
Vea la GUÍA DE EJERCICIOS en la página 10 para obtener información importante acerca del ejercicio. También consulte la guía de ejercicios adjunta para ver la forma correcta de varios ejercicios.

Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas cada vez que usa el banco para pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. El banco de pesas se puede limpiar con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo; **no utilice solventes para limpiar el banco de pesas.**

AJUSTE DEL RESPALDO

El Respaldo (7) se puede usar en las posiciones declinada, de palanca, o cualquiera de las cuatro posiciones inclinadas.

Para ajustar el Respaldo (7) primero quite el Pasador de Seguridad (21) de la Armadura (1). Luego gire el Respaldo a la posición deseada y vuelva a insertar el Pasador de Seguridad en la Armadura y dentro del orificio de ajuste que está en el Soporte de Pivote (6).



⚠ ADVERTENCIA: Asegúrese de que el Pasador de Seguridad (21) esté completamente insertado en la Armadura (1) y dentro del Soporte de Pivote (6).

GUÍA DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como un abdominal. Una “serie” es un grupo de repeticiones.

Fortalecer los Músculos—Trabaje sus músculos cerca a su capacidad máxima y progresivamente aumente la intensidad de su ejercicio. Ajuste el nivel de la intensidad de un ejercicio individual como sigue:

- Cambie la cantidad de la resistencia usada.
- Cambie el número de repeticiones o de series ejecutadas.

Use su propio juicio para determinar la cantidad de resistencia que es correcta para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

Tonificar—Tonifique sus músculos trabajándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia y aumente el número de repeticiones en cada serie. Complete tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin ninguna incomodidad. Descanse por 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar cantidades altas de resistencia.

Pérdida de Peso—Para perder de peso, use una cantidad baja de resistencia y aumente el número de repeticiones para cada serie. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre las series.

Entrenamiento Variado—Combine entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:

- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes.
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para determinar el tiempo apropiado para cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensitivo a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

Calentamiento—Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco y su circulación preparándolo para los ejercicios.

Hacer Ejercicios—Incluye de 6 a 10 diferentes ejercicios en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo principal de músculos, enfatizando las áreas que usted quiere desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Enfriamiento—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FORMAS DE EJERCICIO

Muévase a través del campo completo del movimiento para cada ejercicio y mueva solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejecute las repeticiones en cada serie suavemente y sin parar. La etapa del esfuerzo de cada repetición debe durar por lo menos la mitad del tiempo de la etapa de regreso. Exhale durante la etapa del esfuerzo en cada repetición e inhale durante el tiempo de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie.

- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie.
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie.
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para estar motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios ejecutados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones terminadas. Registre su peso y las medidas de las partes principales del cuerpo una vez al mes. Para alcanzar buenos resultados, haga del ejercicio una parte regular y agradable de su vida.

LISTA DE LAS PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WEBE49310.0

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	17	4	Tornillo de M6 x 60mm
2	1	Pata Delantera	18	4	Perno de Porte de M10 x 63mm
3	1	Pata Trasera	19	10	Contratuerca de M10
4	1	Estabilizador Trasero	20	2	Arandela de M10
5	1	Armadura del Respaldo	21	1	Pasador de Seguridad
6	1	Soporte de Pivote	22	4	Arandela de M6
7	1	Respaldo	23	1	Perno de M10 x 85mm
8	1	Asiento	24	4	Tornillo de M6 x 16mm
9	4	Almohadilla de Espuma	25	3	Perno de M10 x 20mm
10	2	Tubo de la Almohadilla	26	2	Perno de M10 x 70mm
11	4	Tapa de la Almohadilla	27	2	Arandela Grande de M10
12	4	Tapa Externa Redonda de 50mm	28	1	Tornillo de M4 x 16mm
13	4	Tapa Interna Cuadrada de 50mm	29	1	Estabilizador Delantero
14	1	Tapa Interna Cuadrada de 45mm	*	–	Manual del Usuario
15	1	Tapa Interna de 25mm x 50mm	*	–	Guía de Ejercicios
16	2	Perno de M10 x 63mm	*	–	Paquete de Grasa

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

R0810A

CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

GARANTÍA LIMITADA

IMPORTANTE: Usted debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Vaya a la página de internet www.wesloservice.com/registration.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantza que este producto está libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantizan las piezas y la mano de obra por noventa (90) días de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de ICON, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todos los reparos por lo cual se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizados por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío hacia y del centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado por o atribuido a daños causados durante el envió, abuso, mal uso, o uso impropio o anormal, o reparos no proveídos por un centro autorizado de servicio de ICON; a productos utilizados en lugares con el propósito de comercio o renta o en tiendas como modelos de demostración; o a productos transportados o comprados fuera de los Estados Unidos. ICON no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de daños de caso fortuito o consecuentes. Por consiguiente, la limitación de arriba quizás no apliqué a usted.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Algunos estados no permiten las limitaciones sobre la duración de las garantías insinuadas. Por consiguiente, la limitación de arriba quizás no apliqué a usted.

Esta garantía le da derechos legales específicos. Es posible que usted también tenga otros derechos que varían de estado a estado.

ICON Health & Fitness, Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321-9813

Nº de Pieza 306514 R0810A